

Teemakeskustelu- lapsen uhmaikä

1. Ohjaajan esittäytyminen. Kerro, että tänään keskustellaan lapsen uhmaiästä
2. Esittäytymiskierros tai nimilaulu tai -leikki

Alustus:

Uhmaikä alkaa yleensä hieman ennen tai jälkeen 2-vuotispäivän ja kestää vaihtelevan ajan. Useimmilla se laantuu viimeistään 4–5-vuotiaana, osalla jo aiemmin.

1. Kysymys osallistujille: Mitähän asiaa uhmaikä palvelee lapsen kasvussa?

Uhmaikä liittyy lapsen tarpeeseen itsenäistyä ja hallita erillisyyttään vanhemmista. Usein itsenäistyminen on voimakkainta kaikkein lähimmästä ihmissuhteesta. Kun uhmaikäinen kiukkuu vanhemmalleen, mutta käyttäytyy sopuisasti päiväkodissa ja mummolassa, kyse ei ole vanhemman huonommasta kasvatustyylistä, vaan suhteen läheisyydestä.

Kun lapsi irtautuu vähitellen vanhemmistaan, hän samalla omaksuu pienin askelin tämän psyykkisiä säätelytehtäviä: rajoittamaan, rauhoittamaan ja kannustamaan itseään. Tämä on pohjana muun muassa omantunnon kehittymiselle.

2. Mitä ajattelet uhmaikäisen ajattelevan, kun hän kiukuttelee?
3. Mitä arvelet, miltä lapsesta tuntuu kiukutteluhetkellä ja sen jälkeen?
4. Millainen vanhemman käyttäytyminen voisi tuntua lapsesta turvalliselta?

Uhmaikä liittyy lapsen tarpeeseen itsenäistyä ja irrottautua vanhemmistaan. Vanhempana on hyvä muistaa, että mitä enemmän lapsi pyrkii itsenäisyyteen sitä enemmän hän tarvitsee vanhempiensa kannustusta ja tukea.

5. Missä tilanteissa lapsesi osoittaa, että haluaisi olla itsenäisempi?
6. Minkälaisia uusia asioita lapsesi on viime aikoina oppinut?
7. Mikä on lapsellesi nyt ajankohtaista? Onko ja millä tavoin se on näkynyt lapsesi läheisyyden tarpeessa ja itsenäisyydessä?
8. Kerro joku tilanne/esimerkki, milloin lapsi on täysin riippuvainen sinusta?
9. Mistä huomasit, että hän tarvitsee sinun tukeasi ja läheisyyttäsi?
10. Mitkä olisivat mielestäsi hyviä tapoja tukea lapsesi pyrkimyksiä itsenäisyyteen tai hänen tarvettaan läheisyyteen juuri nyt?
11. Mitkä asiat/ teot ovat auttaneet lapsen uhmakohtauksen hetkellä?

Tasapainottelu riippuvuuden ja itsenäisyyden välillä voi olla vaikeaa lapselle ja vanhemmalle.

12. Missä tilanteissa hän haluaisi ehkä olla itsenäisempi? Miten lapsen sen osoittaa?
13. Kerro esimerkki. Mistä huomasit, että hän haluaa toimia itse juuri silloin?
14. Huomasiko lapsi, että halusit/et halunnut antaa hänen harjoitella ja kokeilla itse? Mistä arvelet hänen huomanneen sen? Miltä arvelet lapsesta tuntuneen näissä tilanteissa?

Vanhemman tunteet

15. Mitä tunteita uhmaikäinen herättää aikuisessa? Mitä ajatuksia, uskomuksia voi olla niiden tunteiden takana?
16. Jätänkö esim. rajoittamatta koska en kestä tunnetta, joka tulee lapsen pettymyksestä tai en tiedä miten toimia lapsen kiukun kanssa. Mitä lapsesi toivoisi tilanteessa avukseen?
17. Oletko itse tuntenut jossain epävarmoissa tai hämmentävissä tilanteissa riippuvuutta lapsestasi tai puoliosostasi?

Kun lapsi pontevasti ja ärsyttävän usein ilmaisee ”ei”, se on hyvä merkki siitä, että lapsi on itsenäistymässä vanhemmistaan. Ei-sanan käyttäminen antaa lapselle tunteen itsenäisyydestä/ itsensä hallinnasta, vaikka se ei johdakaan lapsen toivomaan lopputulokseen.

18. Mitä tulee mieleen sanasta rajat/ rajoittaa? Mikä voisi olla parempi sana? esim. miten suojelet lasta? -> jotta lapsi oppii suojelemaan itseään. Miltä asioilta haluat lastasi suojella?
 - Fyysisiltä vaaroilta (autotie, terveys)
 - Sosiaalisesti (tulee toimeen muiden ihmisten kanssa- yksinäisyys, saako lyödä, saako minua lyödä/ kiusata)
 - Henkisesti (pärjää pettymysten, kiukun ym. kanssa paremmin kun turvallisen ihmisen kanssa voi harjoitella- niitä pitää harjoitella ja opettaa lapselle- ne eivät ole automaatio
19. Mikä voisi olla positiivisempi sana uhmaiälle? Esim. itsenäistymisikä, itsenäistymisvaihe tai oman tahdon opettelemisen ikä
20. Millaista yhdessäoloa voitte jakaa rauhallisina hetkinä? Millaisia asioita teette silloin yhdessä? Mistä lapsesi erityisesti pitää? Mitkä ovat lapsesi vahvuudet?
 - Ihaile lasta ja anna kiitosta hyvistä hetkistä ja uusista taidoista.
 - Arjen rutiinit, kiireetön yhdessäolo ja hellyys luovat hyviä raameja päivään.
 - Järjestä koti sellaiseksi, että siellä voi leikkiä ilman, että koko ajan täytyy kieltää tai varoa jotain.
 - Huumori, luovuus, kekseliäisyys, leikki, sadut ja mielikuvitus ovat hyviä avuja kasvattajalle. Huumori ei kuitenkaan saa olla lasta pilkkaavaa: naura lapsen kanssa, älä lapselle.
 - Vanhempien on tärkeää pitää yhtä, kommunikoiden, huolehtien ja auttaen toisiaan.
 - Vanhemman on tärkeää kehua lastaan tilanteissa, joissa lapsi on käyttäytynyt hyvin.

Kiitos keskusteluhetkestä! Käydään vielä kierros, jossa jokainen voi kertoa...

1. Mitä jäi ”takataskuun” ehkä tällä kertaa?

Lisävinkki keskustelunohjaajalle:

Esimerkki uhmaikäisen lapsen kanssa toimimisesta

Lapselle voi kertoa, mitä seurausta yhteisten tärkeiden sääntöjen rikkomisesta on. Esimerkiksi näin: ”Sormia ei saa työntää maitolasiin. Siitä tulee iso sotku, kun maito roiskuu pöydälle. Äitiä harmittaa, kun äidin aika menee siivoamiseen eikä aikaa jää hauskemille puuhille. Juo maitoa lasin reunasta. Katsohan näin.” Jos on hyvä hetki, lapselle voi antaa jatkoidean: ”Ruoan jälkeen voidaan maalata sormiväreillä, jos sinusta on kiva lotrata. Olisiko se mukavaa?”

Jos lapsi jatkaa sormien työntämistä lasiin, lasta katsotaan silmiin ja varmistetaan, että saadaan huomio ja sanotaan jämäkästi mutta ystävällisesti, ei huutamalla: ”Sormia ei saa työntää maitolasiin. Äiti ottaa maidon pois, jos vielä työnnät sormet lasiin.” Jos lapsi lopettaa sotkemisen ja juo lasista, häntä kiitetään. Asiasta ei tehdä suurta numeroa. Jos lapsi yhä jatkaa, juomalasi otetaan rauhallisesti sivuun ja lapselle kerrotaan, että hän saa kokeilla hieman myöhemmin onnistuuko juominen.

Jos lapsi saa lasin viemisestä raivokohtauksen ja alkaa huutaa, pysytään rauhallisena ja kerrotaan: ”Sinua harmittaa, kun et saa nyt maitoa. Saat kokeilla juomista, kunhan olet ensin syönyt kolme lusikallista.” Jos lapsi ei ole suuren raivon vallassa, hän saattaa sopeutua syömään ruokaansa jonkin matkaa ja saa sitten kokeilla juomista uudestaan. Hienosta juomisesta voi antaa kiitosta.

Suuren raivon iskiessä tavaroiden ja ruoan heittäminen estetään ja lapsi otetaan syliin. Lapsi saattaa myös heittäytyä lattialle huutamaan. Vanhempi voi kertoa, että hän jatkaa syömistään, ja lapsi on tervetullut pöytään, kun hänestä tuntuu, että hän haluaa jatkaa syömistä. Vanhempi voi syödä ja antaa lapsen huutaa; vanhempi on kuitenkin saatavilla ja valmis sylittelemään ja sopimaan, kun lapsi haluaa.

Syötyään vanhempi voi ottaa huutavan lapsen lattialta syliinsä, istua mukavaan tuoliin, pidellä lasta sylissä varmoin mutta hellin ottein, vaikka lapsi rimpuilisi, ja jutella rauhoittavasti: ”Sinulle tuli iso harmi. Niitä joskus tulee, se ei ole vaarallista. Istutaan tässä yhdessä rauhassa, kyllä paha mieli vähitellen häviää.” Rauhoittumisen jälkeen voidaan palata pöytään syömään ruoka loppuun. Edelleenkin sormia ei saa työntää maitoon.

Lähde: <https://www.mll.fi/vanhemmille/vinkkejä-lapsiperheen-arkeen/lapsi-on-uhmaiaassa/>

Viiden muistisormen sääntö

Ratkaisukeskeisissä menetelmissä ohjataan myös, miten lapsen saa toimimaan kuten pyytää. Furman on laatinut viiden muistisormen säännön, kuinka lapsen saa kuuntelemaan sekä tottelemaan, ilman äänen korottamista tai uh-kailua. Muistisormet etenevät peukalosta pikkurilliin. Kontaktisormeen kuuluu puheyhteyden luominen sekä lapsen kuuntelu. Vanhemman ollessa ärsyynty-nyt lapsensa käyttämisestä, on tärkeää aloittaa rauhoittamalla itsensä. Tärkeää on, että aikuinen puhuu lapselle rauhalliseen sävyyn. Puheyhteyden luominen onnistuu, kun puhuttelee lasta etunimellä tai muulla hellitte-lysanalla. Seuraavaksi on toivesormi. Tilanteessa ainoastaan lapsen kieltäminen ei tehoa, sillä lapsen on vaikeaa ymmärtää, mitä aikuiset häneltä odottavat. Tällöin vanhempi kertoo lapselle selkeästi, miten toivoo hänen toimivan. (Furman 2012, 42–49).

Hyötysormen vaiheessa vanhempi selittää lapselle mitä hyötyä ja iloa siitä on lapselle ja muille, että lapsi toimii toivotulla tavalla. Lapselle ei kannata kertoa, mitä harmillista siitä seuraa, jos lapsi ei toimi toivotulla tavalla. Lapsen ymmärtäessä tilanteen, hän saattaa jatkossa tehdä sen omasta tahdostaan. Usko-sormen kohdalla vanhempi kertoo lapselle, miksi uskoo, jotta lapsi pystyy toimimaan pyydyllä tavalla. Aikuinen voi kertoa lapselle jotakin positiivista sekä 34

kannustavaa, mikä herättää lapsessa kiinnostuksen noudattaa kehotusta. Kannustamisessa lapsi kokee, että aikuisen tarkoitus ei ole arvostella. Sopi-mussormen kohdalla lapsi lupaa vanhemman pyytäessä, että hän tulee toimi-maan aikuisen toivomalla tavalla. Lapsen kanssa kannattaa sopia miten lapsi haluaa aikuisten muistuttavan häntä, jos unohtaa toimia kuten vanhempi toi-voo. (Furman 2012, 50–58.)